

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа с. Ерик
Белгородского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения
протокол от
29.08.2023 г. № 1

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол от
31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Начальная
школа с. Ерик»

Храмцова И.С.

Приказ от
31.08.2023 г. № 150



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «**Физическая культура**»
Базовый уровень

3-4 класс

(Рабочая программа соответствует федеральной рабочей программе по
учебному предмету «Физическая культура»)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 и 4 классов разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России №373 от 06.10.2009 г.), приказа Министерства просвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся», федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа направлена на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

Курс «Физическая культура» изучается с 3 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю: в 3 классе 68 часов, в 4 классе 68 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В 2023 – 2024 учебном году третий час физической культуры проводится в рамках внеурочной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

В 3-4 классах используется линия учебно-методических комплектов под редакцией Ляха В.И., «Физическая культура» 1-4 классы изд. «Просвещение» 2015 г.

Учебник соответствует обязательному минимуму содержания образования по физической культуре, направленному на изучение и совершенствование школьниками своего организма, укрепление здоровья. Учебник содержит знания о физической культуре, комплексы упражнений для развития физических качеств; тесты для проверки физической подготовленности. Учебник написан доступным для учащихся начальных классов языком, с широким применением рисунков и игровых форм подачи материала.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
 - осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
 - приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
 - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
 - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на

месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение
каждой темы
3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды, формы и содержание воспитательной деятельности
	Легкая атлетика	4	<p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней
1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	1	
2	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	1	
3	Прыжки по разметкам, через препятствия Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
4	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	
	Кроссовая подготовка	12	
5	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны	1	
6	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	1	
7	Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
8	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1	
9	Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	1	
10	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	1	
11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
12	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1	
13	Проверь себя – бег 1000 м. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1	
14	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Удочка».	1	
15	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 х 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».	1	
16	Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	1	
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	15	
17	Инструктаж по ТБ. Значение напряжения и расслабления мышц. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1	
18	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1	
19	2 – 3 кувырка вперед. Перекаты в группировке (с	1	

	последующей опорой руками за головой).		отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их
20	Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1	
21	«Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1	
22	Проверь себя – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1	
23	Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Подвижная цель»	1	
24	Проверь себя – поднимание прямых ног под углом 90°	1	
25	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1	
26	Проверь себя – подтягивание. Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».	1	
27	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1	
28	Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1	
29	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1	
30	Лазание по канату. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
31	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1	
	Лыжная подготовка	12	
32	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий с лыжами. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ.	1	
33	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Проверь себя - передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)	1	
34	Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	1	
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1	
36	Передвижение на лыжах (дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1	
37	Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1	
38	Попеременный двухшажный ход (с палками). Проверь себя – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).	1	
39	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».	1	
40	Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1	
41	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции	1	

	1500 м на лыжах.		работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
42	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1	
43	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Подъемы, спуски.	1	
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	6	
44	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	1	
45	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1	
46	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	
47	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).	1	
48	Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Салки парой».	1	
49	Проверь себя - ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев	1	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Подвижные и спортивные игры.	10	
50	Инструктаж по ТБ. Танцевальные шаги галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».	1	
51	Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1	
52	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Смена сторон».	1	
53	Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1	
54	Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1	
55	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Проверь себя – прыжок в длину с места.	1	
56	Проверь себя – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам».	1	
57	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
58	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега.	1	
59	Проверь себя – прыжок в длину с места на результат.	1	
	Подвижные и спортивные игры	9	
60	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Названия и правила игр.	1	
61	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1	

62	Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией,
63	Ходьба приставными шагами. Подвижная игра «Салки парой».	1	
64	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	
65	Эстафета с преодолением препятствий.	1	

			аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
66	Техника равномерного бега. Подвижная игра «Белые медведи».	1	
67	Челночный бег 3 x 10 м.	1	
68	Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей».	1	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды, формы и содержание воспитательной деятельности
	Знания о физической культуре.	2	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения,
1	Знания о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1	
2	Инструктаж по ТБ. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.	14	
3	Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через бревно. Подвижная игра «Белые медведи».	1	
4	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1	
5	Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1	
6	Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1	
7	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1	
8	Бег с изменением скорости, направления. Проверь себя – челночный бег 3 x 10 м на результат. Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1	
9	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	
10	Прыжок в длину с разбега (техника). Проверь себя – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1	
11	Проверь себя – прыжок в длину с разбега на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1	
12	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1	
13	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1	
14	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1	

15	Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1	<p>высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение
16	Обычный бег в чередовании с ходьбой 150 м. Эстафеты с ведением мяча.	1	
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		15	
17	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Инструктаж по ТБ.	1	
18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1	
19	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Кувырок вперед (техника)	1	
20	Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1	
21	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1	
22	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Три движения».	1	
23	Проверь себя – кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1	
24	Акробатическое соединение. Эстафета.	1	
25	Мост из положения лёжа с помощью. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1	
26	Мост из положения лёжа с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1	
27	Проверь себя – мост (по технике исполнения).	1	
28	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1	
29	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Проверь себя – полоса препятствий.	1	
30	Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1	
31	Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой). Игра «Ниточка – иголочка»	1	

		<p>внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат
--	--	---

		<p>школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, <p>налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в
--	--	--

			работах других исследователей, навыков публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	Лыжная подготовка	12	
32	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий с лыжами. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Особенности дыхания, требования к температурному режиму.	1	
33	Инструктаж по ТБ. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1	
34	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1	
35	Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1	
36	Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1	
37	Подъем на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Подвижная игра «Три движения».	1	
38	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Шире шаг».	1	
39	Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1	
40	Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1	
41	Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1	
42	Горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1	
43	Проверь себя – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1	
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	6	
44	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1	
45	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1	
46	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».	1	
47	Мост с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1	
48	Прыжки группами на длинной скакалке. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1	
49	Повторение. Мост из положения стоя с помощью и	1	

	самостоятельно. Подвижная игра «Резиночка»	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Подвижные и спортивные игры	14
50	Знания о физической культуре. Ведение мяча на месте с высоким, средним и низким отскоком.	1
51	Спортивные игры (элементы)Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1
52	Правила игры в баскетбол, терминология.Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении.Подвижная игра «Снайпер»	1
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах.Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1
54	Ведение мяча с изменением направления.Ловля и передача мяча в движении в парах.Эстафеты с ведением мяча.	1
55	Ведение мяча с изменением направления и скорости.Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м.Подвижная игра «Быстро и точно».	1
56	Ловля и передача мяча в движении в парах.Эстафеты с ведением мяча.	1
57	Проверь себя – броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
58	Проверь себя – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Мини-баскетбол.	1
59	Проверь себя – полоса препятствий.Прыжки через препятствия, скакалку. Прыжок в длину с разбега согнув ноги.Подвижная игра «Удочка».	1
60	Проверь себя - бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. Подвижная игра «Перестрелка».	1
61	Проверь себя - бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1
62	Тестирование бега на 30м с высокого старта.Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1
63	Проверь себя – бег 1000 м на результат. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
64	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	1
65	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	1
66	ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1
67	Способы двигательной деятельности. Подвижные игры	1
68	Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры	1

